el Popular

Lunes 12 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14.900 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

EXTORSIONADORES NO SOLO ATACAN Y HASTA MATAN A QUIENES NO SE "MATRICULAN"...

QUEMAN 4 BUSES DE EMPRESA QUE PAGA CUPO

- Siniestro habría sido provocado a propósito por delincuentes.
- Un trabajador resultó herido.
- Choferes dicen entregan S/10 diarios por carro y aún así, parece que no es suficiente y tienen miedo. PÁGINA 2





¡QUÉ TAL SORPRESA!

- Alianza Atlético derrotó 1-0 a la 'U' en Ate y le quitó dos invictos. PÁG. 10

MANDÓ SALUDOS

- Papa León XIV se acordó del Día de la Madre y pidió paz para Ucrania y Gaza. PÁG. 6

EXPLOSIÓN EN COCHERA DE EMPRESA PUDO SER PROVOCADA POR MALEANTES

Extorsionadores queman 4 buses

✚ Choferes dicen que desde hace meses pagan 10 soles diarios por vehículo a delincuentes para trabajar sin problemas. ✚ Pensaban que no les pasaría nada, pero otra es la realidad. ✚ Un soldador resultó herido.



TRABAJADORES DE EMPRESA SALAMANCA NO DESCARTAN SE TRATE DE ACTO DE VENGANZA DE BANDA DE EXTORSIONADORES.

Dayana Huerta / Omar Lozano.

Cuatro buses de la empresa de transporte Salamanca Parral S.A., que cubre la ruta Carabayllo-Manchay, se incendiaron en su patio de maniobras, ubicado en la urbanización Santo Domingo del distrito de Carabayllo. Tras el incidente, un soldador de 65 años resultó herido.

De acuerdo con información de los propios conductores, el fuego se desató tras una explosión que habría sido provocada por los delincuentes, en el preciso momento que un trabajador del área de mecánica de la empresa realizaba labores de soldadura.

Tras el estadillo, que alarmó a los vecinos de la zona, trabajadores de la empresa corrieron hacia el lugar a averiguar qué había sucedido.

Asimismo, señaló con preocupación que, desde que comenzaron a recibir amenazas, pagan un cupo diario de 10 soles por bus, para evitar atentados contra sus vidas. Por ese motivo, dijo, este ataque contra las unidades los ha sorprendido.

"Todos trabajamos con miedo, siempre atentos si una moto lineal se nos acerca, por los atentados que ya han ocurrido. Por eso pagamos puntualmente los cupos, pensando que así no nos van a atacar", señaló uno de los choferes. temeroso de que algo peor pueda suceder en cualquier momento, incluso que alguno de ellos sea asesinado por los extorsionadores.

SE UNIRÍAN A MARCHA

Tras el incendio de sus unidades de trabajo, los choferes de los de la empresa Salamanca Parral S.A. no descartaron también sumarse al paro de transportistas anunciado para el miécoles.

"Nosotros tenemos que estar al pendiente, porque pasa en cualquier lado, en Evitamiento también. Trabajamos así, con miedo. Pero al menos sabemos que estamos pagando (cupos)", acotó otro conductor.

CAPTURAN A EXTORSIONADORES

Tenían granadas



INTERVENIDOS FORMARÍAN PARTE DE LA ORGANIZACIÓN "LA NUEVA JAURÍA".

Un inmueble ubicado en una zona alejada del distrito de Carabayllo fue intervenido por agentes de la Policía Nacional tras ser identificado como el centro de operaciones de la banda criminal 'La Nueva Jauría', dedicada a extorsionar a comerciantes y empresarios.

En el lugar se hallaron granadas de guerra, cartuchos de dinamita encintados y armamento de fuego, todos utilizados para atemorizar a sus víctimas y exigir pagos por cupos.

Durante el operativo, dos personas de nombre Guillermina Gianina Chicllla Blas y Donis Glen Maceda León fueron detenidas.

Según el coronel PNP Roger Cano, los delincuentes escondían el material explosivo para usarlo en atentados contra negocios y viviendas, con la finalidad de presionar a sus víctimas a pagar cupos. (O.L.).

TRAS AGREDIR A SU PAREJA

Cae ladrón de celulares



ADEMÁS DE ROBAR CELULARES, SUJETO AGREDIÓ A SU PAREJA.

Personal de serenazgo de El Agustino intervinieron a Joel Luna, alias "Ratón", de 24 años, un sujeto dedicado al robo de celulares en la avenida César Vallejo.

Sin embargo, en esta ocasión fue capturado tras agredir y amenazar de muerte con un cuchillo de cocina de 30 centímetros a la madre de su hija en un hostal. Pese a su historial violento, la mujer fue quien defendió al sujeto.

Incluso, la mujer acudió hasta la sede de la municipalidad para presionar por la liberación de su agresor (O.L.).

el Popular
Lunes 12 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Desde el
LUNES 26 DE MAYO









3:00PM
Yo soy Betty "La Fea"

4:00PM
Avenida Brasil

5:15PM
Moisés y los 10 mandamientos

Historias que te harán
REIR, EMOCIONAR Y REFLEXIONAR
en tus tardes de **Latina.**

'EL ITALIANO' TAMBIÉN SE RECONOCE COMO AUTOR DE ASESINATOS DE MEDELIUS Y UN TERCER SUJETO

Confesó crimen del 'Russo'

✚ Pandura Verástegui cayó en Puno cuando se alista a regresar a Lima para cometer un nuevo homicidio.

La Policía Nacional del Perú (PNP) informó que Pierre Ángel Panduro Verástegui, alias 'El italiano', confesó su participación en tres asesinatos perpetrados el pasado 16 de marzo, entre ellos el ataque al bus de la orquesta de cumbia Armonía 10, que causó la muerte del cantante Paul Flores, conocido artísticamente como 'Russo'.

Según indicó el coronel PNP, Manuel Cruz Chamba, jefe de la División de Investigación Contra el Crimen Organizado (DIVINCCO), Panduro Verástegui, capturado en Puno, admitió su total responsabilidad en estos hechos tras ser interrogado.

"Acaba de admitir ante la reveladora y abrumadora evidencia en su contra que él disparó contra el ómnibus y posteriormente también participó en la muerte de otros dos ciudadanos peruanos", manifestó el jefe policial.

Cabe precisar que Junto con 'El Italiano', también se han detenido a otros sujetos involucrados en el caso, como Jorge Roy Reyes Miranda, Constantino Carrión Robles y Ángelo Piero Velázquez Moreno, entre otros.

Además, el general Marco Antonio Conde, director de Investigación Criminal de la PNP, expresó su satisfacción por el avance en la investigación del asesinato del cantante Paul Flores, dándola como finalizada.

"Hemos cerrado este capítulo capturando a 'El Italiano', sujeto que jaló del gatillo para que un proyectil de arma de fuego le quitara la vida a un ciudadano que le daba alegría a muchos más cantando: Paul Flores García, vocalista del grupo Armonía 10", indicó el oficial a la prensa.



ALIAS 'EL ITALIANO' FUE CAPTURADO EN LA LOCALIDAD DE DESAGUADERO, EN LA FRONTERA ENTRE PERÚ Y BOLIVIA.

No intentaba fugar a Bolivia

Como se sabe, Pandero Verástegui fue detenido en Puno cuando supuestamente intentaba fugar del país, sin embargo, la PNP niega esa versión. Dice que, más bien, 'El Italiano' se preparaba para regresar a Lima para cometer un nuevo asesinato por encargo de una organización criminal.

MUERTE DE MEDELIUS

Asimismo, la Policía Nacional también vincula a Pierre Ángel Panduro Verástegui 'El Italiano' con el asesinato del excongresista de la república Óscar Medelius, condenado por una masiva falsificación de firmas a favor de Alberto Fujimori, ocurrido el 10 de febrero de 2025, en Carabayllo. En este caso, dos sicarios a bordo de una motocicleta dispararon más de 20 veces contra la camioneta en la que se encontraba Medelius, quien perdió la vida tras el ataque, su chofer y una mujer.



ARMAS AFIRMA QUE POBLACIÓN DE PATAZ ESTÁ MUY RESENTIDA CON DINA.

ALCALDE DE PATAZ SOBRE VISITA DE MANDATARIA

Presidenta Boluarte "nos toma de coj..."

El alcalde del distrito de Pataz, Segundo Armas Villalobos, criticó la visita de la presidenta Dina Boluarte a dicha ciudad, al desairar a las autoridades locales, mineros artesanales y a los propios pobladores que pedían hablar con ella.

La visita de Boluarte ocurrió el sábado, en el marco de las acciones para reforzar el estado de emergencia y combatir la minería ilegal y el crimen organizado en la región, lo cual no ha sido bien visto por el alcalde.

"Nos ven la cara de cholitos o nos ven laV cara de cojudos, y debo decir en este tono. Hoy en día existe un resentimiento total en la población que ha llevado a tomar decisiones como paralizar todo tipo de actividad", señaló Armas.

TOLEDO POR LEY DE EXTINCIÓN DE DOMINIO

Recuperaría ocho casas



LEY APROBADA POR EL CONGRESO FAVORECERÍA A ENCARCELADO EX PRESIDENTE.

El Ministerio Público advirtió que la Ley que modifica la figura legal de la extinción de dominio, es un golpe a la lucha contra el crimen y favorece a los procesos penales vinculados a corrupción, entre ellos Alejandro Toledo.

El abogado del expresidente busca acogerse a esa ley, pues ya solicitó archivar la demanda de incautación de la vivienda de Toledo en La Molina.

Este pedido se da luego del revés que el ex mandatario sufrió cuando el Poder Judicial rechazó su solicitud para cumplir en su residencia la sentencia de 20 años y seis meses de prisión que recibió en octubre pasado por corrupción. De la misma forma, el ex presidente Alejandro Toledo podría recuperar otras siete propiedades más valorizadas en más de 6.5 millones de dólares.

LA VÍCTIMA FUE IDENTIFICADA COMO SO2 LEONEL ALEXIS BERNAOLA SEDANO.

SUBOFICIAL IBA EN SU MOTOCICLETA

Tras choque muere PNP

Un suboficial de la Policía Nacional falleció en un accidente de tránsito ocurrido en la Vía Expresa Línea Amarilla. Según información preliminar, el agente laboraba en la Dirección Nacional de Operaciones Especiales (Dinoes).

La víctima fue identificada como el SO2 Leonel Alexis Bernaola Sedano, de 34 años, quien se encontraba de franco y regresaba de una actividad social.

De acuerdo con información policial, Bernaola iba en su motocicleta personal por la mencionada vía, a pesar de que está prohibido el tránsito de estos vehículos por la vía según el marco legal vigente.

Las primeras hipótesis apuntan a que el suboficial habría perdido el control del vehículo tras quedarse dormido (O.L.).

PASARON SU DÍA EN PLENA RECUPERACIÓN Y JUNTO A SUS FELICES FAMILIAS

Mamás celebran la vida tras recibir trasplante de órganos

✚ Esperan que más personas digan sí a donación y ayuden a más enfermos.

FOTOS: CAPTURA DE VIDEO



DOS MUJERES LOGRARON SALVAR SUS VIDAS TRAS RECIBIR VARIOS TRASPLANTES.

Omar Lozano

Dos mujeres lograron salvar sus vidas tras recibir un trasplante de órganos en hospitales públicos del Perú. Rosario Hidalgo y Jurelia Príncipe pasaron años luchando contra enfermedades severas y, hoy, comparten una nueva oportunidad de estar con sus hijas.

Rosario recibió un doble trasplante de riñón y páncreas, mientras que Jurelia fue sometida a una compleja cirugía de trasplante renal que la mantuvo varios días en coma. Ambas destacan la importancia de la donación de órganos en el país.



Un llamado a la conciencia

Recordemos que cada 23 de mayo se celebra el Día del Donante de Órganos. Médicos recuerdan que una sola persona puede salvar hasta diez vidas con un acto de generosidad.

Desde la Dirección General de Donaciones, Trasplantes y Banco de Sangre del Ministerio de Salud, Rosario y Julieta recuerdan con gratitud a sus donantes y buscan que más personas digan "sí" a la donación.

Las historias de Rosario y Jurelia son un testimonio de que donar salva vidas y puede hacer posible que madres e hijos se vuelvan a abrazar.

EN CORTO

7 SISMOS EN LAS ÚLTIMAS HORAS EN MÁNCORA

PIURA. Una secuencia inusual de sismos consecutivos sacudió la localidad de Máncora, en nuestra región. Según informó el Instituto Geofísico del Perú (IGP), se registraron siete movimientos telúricos entre las 8:30 p. m. y la 12:53 a. m., con magnitudes que oscilaron entre 3.8 y 5.2 grados. El presidente ejecutivo del IGP, Hernando Tavera, se refirió al fenómeno de la seguidilla de sismos como un "enjambre sísmico", es decir, una serie de temblores de magnitud baja o moderada que ocurren en un área específica. (O.L.)

EN LA MATERNIDAD DE LIMA

Tres varones nacieron en el Día de la Madre

FOTO: MINSA



EN TODOS LOS CASOS, LOS MÉDICOS DIJERON QUE LAS MAMÁS Y SUS BEBÉS ESTÁN CON BUENA SALUD.

El Instituto Nacional Materno Perinatal (INMP) del Ministerio de Salud (Minsa), celebró el Día de la Madre reconociendo a las mujeres que dieron a luz en las primeras horas del último domingo.

Se trata de la señora Linda López Amaya (30), natural de Piura, madre del pequeño Mateo Nicolás, nacido a la 1:30 a.m. con un peso de 3,470 gramos.

Asimismo, Mailey Huari Pérez (18), quien dio a luz a su primogénito, Darek Wilmer, a las 3:01 a.m., con un peso de 3,220 gramos.

Finalmente, está Geraldine Silva Chanduvi (25), madre de Benjamín Sebastián, nacido a las 5:43 a.m., con 3,240 gramos (O.L.).

MILES VISITARON CEMENTERIO NUEVA ESPERANZA

Llevaron flores y recuerdos

RECORDARON A SUS SERES QUERIDOS.

El cementerio Nueva Esperanza, en Villa María el Triunfo, considerado el más grande del Perú y de Latinoamérica, lució ayer lleno desde tempranas horas para rendir homenaje a sus familiares por el Día de la Madre.

Debido a la restricción de dejar flores naturales para evitar la proliferación del dengue, solo se premitió que los visitantes dejen flores artificiales en los nichos. Asimismo, se ha restringido el acceso vehicular ante la visita de cientos de personas.

Como era de esperarse, algunas personas que llegaron al cementerio a visitar a sus madres quienes ya partieron hace algunos años, expresaron con nostalgia su amor por sus seres queridos y los mjores recuerdos. (O.L.)

EL PAPA LEÓN XIV OFRECIÓ SU PRIMER DISCURSO EN EL VATICANO PIDIENDO PAZ EN UCRANIA Y GAZA

“Nunca más la guerra, vivamos en una paz auténtica y duradera”

✚ Su Santidad también saludo a las madres en su día con una oración.

FOTO: AFP



EL NUEVO PAPA DIO SU BENDICIÓN A LOS FIELES Y PRONUNCIÓ UN DISCURSO.

VATICANO. El papa León XIV salió al balcón de la basílica de San Pedro entre aplausos atronadores y una atmósfera eléctrica, para pronunciar su primera bendición y discurso dominical desde su elección.

“Respetemos la invitación que el papa Francisco nos dejó en su mensaje de hoy: la invitación a acoger y acompañar a los jóvenes”, dijo León XIV desde el balcón, hablando con fluidez en italiano. “Y pidamos a nuestro Padre celestial que nos ayude a vivir en servicio mutuo”.

El papa León IXV pidió una “paz auténtica y duradera” en Ucrania, así como un alto el fuego en Gaza y la liberación de los rehenes.

“En el dramático escenario actual de una tercera guerra mundial que se libra por partes, como dijo el papa Francisco, yo también me dirijo a los líderes mundiales con un llamamiento siempre oportuno: ¡Nunca más la guerra!”, agregó.

SALUDÓ A LAS MADRES

Además, León XIV dedicó un mensaje emotivo para todas las madres, vivas y fallecidas, en el marco de la celebración del Día de la Madre.

“Envío un afectuoso saludo a todas las madres, con una oración por ellas y por las que ya están en el Cielo. ¡Feliz Día de la Madre a todas las madres!”, sostuvo. (CNN).

CIENTOS LLEGAN A ELLA TODOS LOS DÍAS EN EE.UU.

Casa del Papa ahora es centro de perenigración

FOTO: DIFUSIÓN



ALLÁ VIVIÓ HASTA LOS 14 AÑOS Y LUEGO ENTRÓ A LA ORDEN DE SAN AGUSTÍN.

CHICAGO. La casa donde el papa León XIV pasó su infancia se ha convertido en centro de peregrinación, cientos de personas llegan todos los días al 212 de la calle 141 de Dolton, en Chicago, Estados Unidos, para hacerse selfis o grabar videos para sus redes sociales.

La casa lleva vacía al menos dos años, y estuvo en venta hasta la pasada semana, cuando una inmobiliaria la llegó a tasar en 199.000 dólares, pero tras la noticia de que allí residió el papa, suspendieron la venta. Nadie sabe ahora qué planean hacer con ella.

Cabe precisar que Robert Prevost creció con dos hermanos más en esta casa, que por estos días es la más fotografiada del mundo (EFE).

TULA RODRÍGUEZ

"HE DECIDIDO SER MADRE ANTES QUE MUJER"

✚ Animadora revela que le hizo promesa a su esposo en vida de cuidar a Valentina. ✚ Recién se enamorará cuando sienta que su labor como mamá haya culminado.

Mario Palacios O.

Finalmente, Tula Rodríguez reveló el motivo de por qué no volvió a enamorarse luego de la muerte de su esposo. Dijo que hizo una promesa a su amado, como es velar por la hija de ambos, Valentina, y recién después pensar en ella.

"Cuando uno pierde lo que ama, sientes un vacío en el corazón, muchos dicen, te duele el alma, pero físicamente se te parte el alma. Yo he perdido a dos personas importantes, perdí a mi esposo y a mi madre, a la mujer que me dio la vida", recordó con nostalgia.

Tula, por tanto, es cabeza de familia, madre de una adolescente y cuida a su padre que pronto cumplirá 80 años. Es así que decidió atenderlos a ellos, antes de volver a enamorarse.

"Mi hija se va haciendo mujercita, tengo que cuidarla. He decidido no tener pareja, quiero primero que ella se forme, como se dice, decidí ser mamá antes que mujer Hay promesas hechas y las quiero honrar".



TULA RODRÍGUEZ QUIERE HACER LO MEJOR POSIBLE EN SU LABOR DE MAMÁ.

QUEDÓ FUERA DE REALITY

A pesar de que era voceada como la favorita a ganar el reality de El gran chef famosos Extremo, Tula Rodríguez fue eliminada hace unos días. Una fuerte quemadura en la mano limitó su desempeño y apuró su salida del reality de cocina.

"Me da mucha pena, la verdad también soñaba con ganar, pero así suceden las cosas. En mi afan de que no se queme lo que preparaba, saque una fuente del horno caliente y me quemé la mano. Los médicos del programa me atendieron, pero es difícil seguir. Agradezco a todos por su apoyo".

La rompe en YouTube

La animadora está enfocada en sus redes sociales, donde genera mucho contenido y tiene gran aceptación con su canal de YouTube Pitukoneras. "No manejo mucho redes sociales, creo contenido sobre una chica de barrio y una pituca, que es mi amiga", señaló.

PACO BAZÁN

LE LLEVÓ SERENATA A SUSANA ALVARADO

✚ La sorprendió con mariachis en plena calle.



Aunque prefieren no hablar de su relación en público, Paco Bazán no oculta el buen momento sentimental al lado de Susana Alvarado. El animador sorprendió a la cantante de Corazón Serrano llevándole mariachis en plena calle.

En un video que circula en redes sociales, los músicos le ponen el sombrero de charro a la guapa intérprete, mientras que Paco graba el momento. El charro entona el tema Si no dejan, una melodía romántica, para luego interpretar una cumbia.

Es ahí, cuando Susana jala a Paco Bazán, que grababa la sorpresa con su celular, y le hace bailar en plena vereda, ante la sorpresa del público que pasaba por la zona.

En un en vivo de hace unos días. Susana Alvarado reveló que a Paco Bazán le gusta que luzca al natural, sin mucho maquillaje, e indicó que su amado era muy detallista también. (MP)

LUCÍA DE LA CRUZ

SE AMISTÓ CON BARTOLA

✚ Se juntaron luego de 15 años sin hablarse.

Lucía de la Cruz se amistó con Bartola, con quien tuvo discrepancias años atrás. Esta vez ambas figuras del criollismo tuvieron un trato cordial y anunciaron estar unidos por la música.



OLVIDARON MALOS ENTENDIDOS.

El encuentro se dio en el programa La Noche, que conduce la chola Chabuca, quien le tenía como sorpresa la presencia de Bartola.

"Si en algún momento hubo algunas diferencias, se limaron, porque uno no puede llevar en el alma, rencores, odios", dijo Bartola. "Bartola es una tremenda cantante de marinera y valses", replicó Lucía de la Cruz. (MP)

CUEVA Y FARFÁN



"SOMOS FEOS, PERO SIN CIRUGÍAS"

✚ Aladino y Foquita se burlan de Magaly Medina por sus constantes críticas contra ellos. ✚ Niegan estén distanciados tras chats de Pamela López.

Mario Palacios O.

De viaje con su chibolo

Mientras Cueva hablaba con Jefferson Farfán en su podcast Enfocados, Pamela López con sus hijos y su joven pareja Paul Michael estaban en las dunas en la Huacachina, en Ica. Ella mostró imágenes de su corto viaje en sus redes sociales.

"(Farfán) no puedes denigrar a la madre de tu hija (Darinka Ramírez)".
Magaly Medina

Finalmente Jefferson Farfán se volvió a ver la cara con Christian Cueva, pero no para reclamarle por haber salido años atrás con Melissa Klug, como indicó Pamela López. Se juntaron en el podcast de la foquita para criticar a Magaly Medina, a quien le recordaron sus operaciones.

De esta forma, Foquita y el popular Aladino volvieron a estar juntos luego que se rumoreara que estaban distanciados por los cariñosos chats, entre Aladino y la chalaca, que dio a conocer la trujillana Pamela López.

Del saque, el ex delantero entró a la broma con el futbolista del club Cienciano, recordando anécdotas de cuando jugaban juntos y lanzó un misil a Magaly Medina, aunque no dijo su nombre.

"Nosotros somos feos, pero sin cirugías", señaló, provocano carcajadas entre ambos, ya que fue una indirecta hacia la Urraca, quien es muy crítica de ambos futbolistas.

CUEVA NO SE QUEDÓ ATRÁS

Seguidamente, Christian Cueva también deslizó que el equipo de Magaly TV La Firme lo ha buscado para concertar una entrevista, aunque también se cuidó en mencionar su nombre.

"Ah, la que se fue a Rusia...Tú la querías tener, pero no l[...] a tener", com[...] Farfán, recordar[...] fallida entrevist[...] le iba a hacer l[...] riodista a él cu[...] jugaba en Rusia.

Cabe recorda[...] Magaly cuestic[...] ambos futbolista[...] sus escándalos [...] vidas personales[...]

Ahora últim[...] cluso con los m[...] jes que Cueva h[...] enviado a Me[...] Klug, ex parej[...] Farfán, lo cual g[...] rumores de un d[...] ciamiento entr[...] bos futbolistas.

CONNIE CHAPARRO

"NO CREÍA EN EL MATRIMONIO"

✚ Actriz niega que Sergio Galliani sea serio, sino que lo califica de amoroso y buen esposo.

Como detallista y amoroso calificó la actriz Connie Chaparro a su esposo, Sergio Galliani, que la sorprendió por su cumpleaños llevándole serenata con mariachis. Contó que con él volvió a creer en el amor y llevan casados 15 años.

La actriz aseguró que el popular Nachito de Al fondo hay sitio tiene una fama de ser serio, pero en realidad es una persona cariñosa y querendona con sus seres queridos.

"Sergio me llevó una sorpresa muy bonita, a veces creen que Sergio es muy serio por la cara que tiene, es un esposo muy cariñoso, muy lindo, pero no expone las cosas tan seguido", comentó.

La actriz, que cumplió 42 años, reconoció que no creía en el amor, menos en el matrimonio, pero con la llegada de Sergio Galliani a su vida, ese pensamiento cambió por completo.

"Es cierto, no cría en el amor ni en el matrimonio, eso era cuando era chica, pero cuando uno va creciendo y conocido a las personas, cambia de pensar. A mi vida llegó Sergio y todo cambió, no sentimos la diferencia de edad (se llevan 16 años). Él siempre está de acá para allá, tiene un espíritu juvenil", añadió. (MP)



CONNIE CHAAPARRO Y SERGIO GALLIANI LLEVAN TRES LUSTROS DE FELIZ MATRIMONIO.

LOS CONQUISTADORES DE LA SALSA

AHORA CANTAN CUMBIA



APUESTAN POR MÚSICA TROPICAL.

La orquesta de salsa sorprendió a sus seguidores con una versión en cumbia del clásico tema Fururú Farará y grabó un video en Machu Picchu. Con este lanzamiento, Los Conquistadores de la Salsa también apuestan por la música tropical en sus conciertos.

"Hoy, 28 años después, la canción sigue siendo un referente indiscutible de la timba cubana, celebrando más de dos décadas de vigencia. Ahora a ritmo de cumbia queremos mostrar nuestra versatilidad y deseo de seguir haciendo bien las cosas en lo musical", indicaron.

Cabe recordar, que el tema fue creado por Los Conquistadores de la Salsa en 1997, rápidamente se convirtió en el himno de las cubanadas limeñas, resonando en barrios icónicos como el Callao, La Victoria y Barrios Altos. (MP)

o vas
entó
ado la
a que
a pe-
ando
r que
onó a
as por
y sus
o in-
ensa-
abría
lissa
ja de
eneró
istan-
e am-

La sorpresa de la fecha

ALIANZA ATLÉTICO VENCIÓ 1-0 A 'U' EN EL MONUMENTAL

- Olmedo hizo el gol.
- Equipo crema perdió invicto en el Apertura y de 2 años en su estadio.

Ni en su peor pesadilla los hinchas de la 'U' habían soñado que su equipo iba a perder con Alianza Atlético, y menos en el estadio Monumental de Ate. El que menos estaba seguro de que el cuadro de Fossati iba a sumar tres puntos más y seguir a tres del segundo, FBC Melgar.

Pero no. La 'U' en su casa cayó sorpresivamente ante el equipo del norte por 1-0, quedándose con 23 puntos, siempre primero en la tabla, pero ahora con igual puntaje que FBC Melgar, que el sábado, también de sorpresa, se impuso en Cusco a Cienciano, que se corría una fija, por 2-1, y dio caza al líder .

Para colmo, hasta la fecha 10, la 'U' estaba invicto y todo indicada que así seguiría, sin embargo, Alianza Atlético lo bajó de la nube, como se dice, y le hizo pisar tierra, con lo que debe pensar mucho qué pasó realmente, por qué no supo ganar un partido que parecía no muy difícil y qué debe hacer ahora para no volver a perder y no tirar al tacho sus chances de ganar el Apertura de la Liga 1.

El único gol de partido lo hizo Olmedo a los 26 minutos del primer tiempo, cuando fuera del área tomó contacto con la pelota y soltó un zurdazo que el arquero crema Sebastián Britos no pudo impedir que la pelota se vaya hasta sus mallas.

NO CAMBIÓ NADA

En el complemento, la 'U' juntó mejor sus líneas y ensayó todas sus variantes, de manera que con 'Orejas' Flores, Concha, Ureña, Polo y Valera se fue a la carga, pero tampoco dio resultados.

Tuvo una clara en los pies de Carabalí, otras mediante el 'Tunche' Rivera y alguna más. Pero no pasó de intentos. Fue tanta su desazón por no acertar ninguna pelota, que Dulanto y Rivera perdieron la paciencia y se ganaron la roja, dejando a la 'U' con 9.

La 'U' no solo ha perdido su invicto de este Apertura sino también su invicto de dos años en el Monumental.

FOTO: MARCO COTRINA

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Universitario	11	+17	23
2. FBC Melgar	11	+8	23
3. Dep. Garcilaso	12	+7	20
4. Alianza Lima	11	+3	20
5. Cusco FC	11	+1	19
6. Sporting Cristal	11	+6	19
7. Alianza Atlético	11	+6	19
8. Sport Huancayo	11	+3	19
9. ADT	12	0	19
10. Sport Boys	11	+1	16
11. Los Chankas	11	0	14
12. Cienciano	11	-1	13
13. Binacional	11	-5	12
14. Atlético Grau	10-4	11	
15. UTC	11	-12	11
16. Juan Pablo II	10	-5	8
17. C. Unidos	10	-6	8
18. A. Universidad	10	-11	6
19. Ayacucho FC	12	-13	6

Hoy: Alianza Universidad vs. Sport Huancayo.

Los Chankas gana y ADT empata

Un domingo feliz tuvo Los Chankas debido a que se impuso 2-1 a UTC, en el estadio de Andayhuaylas, por la fecha 12 del Torneo Apertura de la Liga 1. El equipo local se puso en ventaja a los 19 minutos mediante Christian Velarde, sin embargo, la visita igualó a los 36' con anotación de Erinson Ramírez. En el segundo tiempo, a los 6', Los Chankas pasó otra vez adelante en el marcador con gol de Franco Torres, que puso el 2-1 definitivo. En la tabla, Los Chankas tiene el puesto 11 con 14 puntos y UTC, va en el 15 con 11. En tanto, en Tarma, en el estadio Unión, ADT estuvo ganando 2-0 a Juan Pablo II y al final el marcador fue de 2-2. Los goles de ADT fueron DE Vidales, a lo 35' , y cerrón, a los 6' del final. La visita igualó con tantos de Tizón, a los 39 y 44' del complemento. ADT es séptimo con 19 puntos y Juan Pablo II, en el puesto 16 con 8.



Cusco FC derrotó 3-1 a Garcilaso

CUSCO. Cusco FC dio la sopresa de la fecha al vencer en su visita al Deportico Garcilaso por 3-1, en partido que se disputó ayer en el estadio Garcilaso de la Vega, por la fecha 12 del Torneo Apertura de la Liga 1. Garcilaso había llegado al compromiso con la ilusión de sacar los tres puntos sobre todo por su mejor presente en la tabl, ya que ocupa el puesto 3, a comparación de Cusco FC que estaba más abajo, en el noveno. Pero cuando más necesitaba los tres puntos para no desprenderse de Melgar y la 'U', segundo y primero, respectivamente, falló y se quedó sin nada. En cambio, Cusco FC que ahora es séptimo con 19 puntos, logró los tres puntos con anotaciones de Colman, a los 19 minutos del inicio, Callejo, a los 5' del complemento y Tévez a los 52'. El descuento de Garcilaso lo hizo Naya, a los 39' del final, de penal.



GANÓ 4-3 A REAL MADRID TRAS IR ABAJO 2-0

Barcelona cerca del título

Culés a media semana tienen chance de conseguir la Liga.




LAMINE YAMAL HIZO UN GOL Y FUE CLAVE EN EL JUEGO DE SU EQUIPO.

BARCELONA. El FC Barcelona derrotó por 4-3 al Real Madrid, pese al hat-trick del francés Kylian Mbappé, un resultado que casi sentencia el título liguero para el club azulgrana, ayer en el Estadio Olímpico de Montjuïc.

Un doblete del brasileño Raphinha (34 y 45) y los goles de Eric García (19) y Lamine Yamal (32) dieron la vuelta al marcador que permiten al equipo azulgrana tomar una ventaja de siete puntos sobre el club blanco a falta de solo tres jornadas para el final. El Real Madrid comenzó adelantándose con un gol de penal de Mbappé (5), que volvió a marcar poco después (14) a pase del brasileño Vinicius. A partir de ahí, el Barça sacó el rodillo y se puso por delante 4-2. Pero, en el ecuador de la segunda mitad, Mbappé (25') metió a su equipo de lleno en la lucha por el Clásico al recortar distancias.

Con 7 puntos de ventaja y sólo nueve por disputar, el Barcelona podría ser ya campeón en la jornada a mitad de semana.



'U' hizo suyo el clásico

Un gol de Karen Paz fue suficiente para que Universitario de Deportes se haga ayer con la victoria ante Alianza Lima en el clásico de la Liga femenina 2025, que se jugó en Matute. En la tabla, la 'U' es líder con 24 puntos y, de pasó, sigue invicto en 8 partidos, mientras que Alianza Lima marcha segundo, con 19.



EL MIERCOLES SE DEFINE EL TÍTULO DE LA LIGA DE VÓLEY FEMENINO.

DERROTÓ 3-0 A REGATAS LIMA

Alianza saca ventaja

Alianza Lima tiene la primera chance de conquistar la Liga Peruana de Vóley tras su triunfo en la ida de la final contra Regatas Lima, al que venció por 3-0 en el coliseo de Villa El Salvador, con parciales 25-23, 25-20 y 25-18.

Fue un gran partido de las íntimas, que tuvieron a Clarivet Illescas,Maeva Orlé e Ysabella Sánchez entre sus más altos valores.

En el preliminar, Universitario de Deportes y Universidad San Martín disputaron el primer partido de la disputa por el tercera lugar, correspondiendo esta vez el triunfo al cuadro crema por 3-2, con parciales 25-12, 25-23, 19-25, 19-25 y 15-10.

A todas luces, el triunfo de la 'U' fue bastante ajustado, ya que tras haber estado 2-0, se dejó empatar 2-2, por lo que debieron de ir al quinto juego, en el que por fin pudo sellar su triunfo.

El partido de vuelta se jugará el miércoles, como también el del título entre Alianza Lima y Regatas Lima.




EN LA MIRA DE CLUB ECUATORIANO.

CUEVA SE IRÍA AL EMELEC DE ECUADOR

Puede ser "Electrico"

En Cienciano están contentos con Cristhian Cueva por lo que viene jugando con la camiseta roja en el Apertura de la Liga 1, pero también les ha llegado una preocupación, ya que existe la posibilidad de que el volante deje el equipo cusqueño y nuevamente cruce la frontera. Sucede que el Emelec, de Ecuador, se ha fijado en Cueva y quiere llevarlo a sus filas, cuanto antes, mejor. Cienciano ya sabe de la oferta a su jugador, que en su contrato tiene una claúsula de salida, pero no piensa dejarlo marcharse fácilmente, sino que buscará retenerlo, al menos para que siga hasta fin de año. En ese caso, Cueva recién se iría el 2026. Pero todo puede suceder. El club Eléctrico se lo quiere lleva r sí o sí.



Pronto dirá su verdad

LEVERKUSEN. El entrenador del Bayer Leverkusen, Xabi Alonso, señaló que el anuncio sobre su próximo destino "no está muy lejos", después de su despedida de la afición, ayer en la derrota 4-1 contra el Dortmund. Según muchos medios, es el candidato número 1 para sustituir a Carlo Ancelotti al frente del Real Madrid.

LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA PERUANA VIENE CON TUS LÁMINAS COLECCIONABLES DE EL POPULAR

Papa a la huancaína: el platillo ideal que acompañará tus almuerzos



TODOS LOS DÍAS RECLAMA LAS MEJORES RECETAS QUE TE TRAE EL POPULAR.

Alannis Castañeda Saavedra

El Popular presenta un coleccionable innovador que resalta lo mejor de la comida peruana: Cocina como un gran chef. Dentro de estas láminas, podrás encontrar la preparación completa de tus platillos favoritos; además, incluye tips de cocina que impulsarán el sabor de tus comidas. Son más de 40 entregas. No dejes pasar esta gran oportunidad. ¡Amarás los resultados!

UN SABOR INOLVIDABLE

La papa a la huancaína es uno de los platos más emblemáticos y sabrosos de la gastronomía peruana. Esta deliciosa entrada combina la suavidad de las papas con una cremosa salsa a base de ají amarillo.

Tradicionalmente se sirve sobre hojas de lechuga y se acompaña con huevo duro y aceitunas negras. Su color amarillo intenso y su aroma la hacen irresistible desde el primer vistazo. Es un platillo que destaca tanto por su sencillez como por su intensidad de sabor. ¡A cocinar!



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

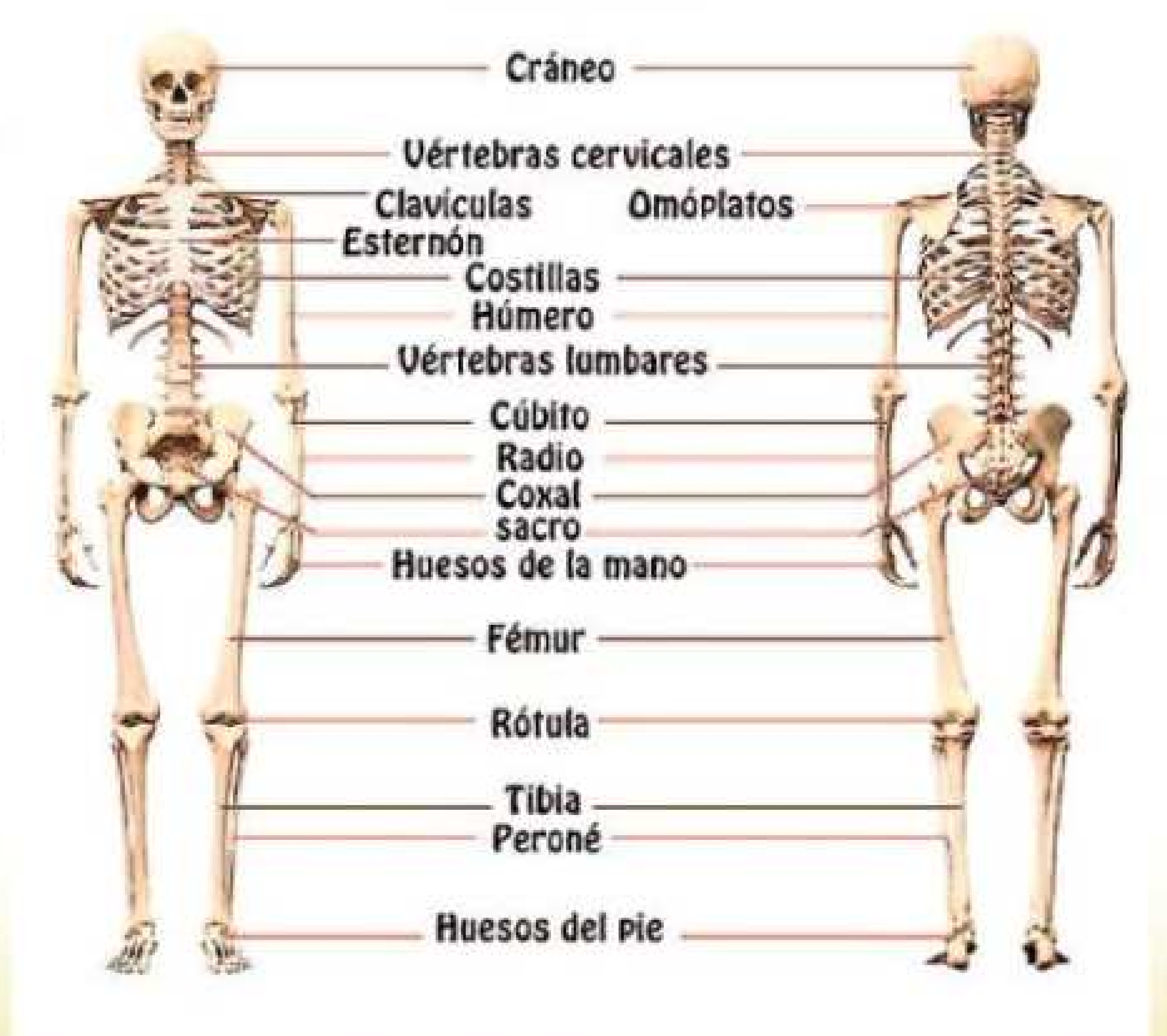
El Sistema óseo

¿Qué es y para qué sirve?

EL DATO
Los bebés nacen con alrededor de 300 huesos, pero al crecer terminarán con 206 huesos. Esto se debe a que, con el tiempo algunos huesos se fusionan.

El sistema óseo o esquelético está compuesto principalmente por huesos, que forman nuestro esqueleto, pero también incluye otras partes importantes como tendones, ligamentos y cartílagos.

- Nuestro esqueleto tiene en total 206 huesos repartidos por todas las partes de nuestro cuerpo para sostenerlo.
- Los tendones unen nuestros huesos a los músculos para que podamos movernos.
- Los ligamentos unen los huesos a otros huesos.
- El cartílago es un tejido elástico que reviste las articulaciones y que también se encuentra en nuestra nariz y orejas. Si tocas tus orejas o la punta de tu nariz, notarás que este tejido no es rígido, esto se debe a que está formado por cartílago. Sin los huesos nuestro cuerpo sería como una gelatina.







La composición de los huesos

Están compuestos por diferentes capas:

- Periostio: es la capa externa y ayuda al hueso a crecer, le proporciona sangre y hace que los músculos se adhieran.
- **Tejido compacto:** Hace que los huesos sean sólidos y fuertes.
- **Tejido esponjoso:** Es una parte liviana, pero muy fuerte y, a través de sus agujeros pasa la médula ósea roja.
- **Cavidad medular:** Es un tubo que está en el centro del hueso y es por donde pasa la médula ósea amarilla.

Emprende y crece con el Popular

SI LAS APROVECHAS, TU EMPRENDIMIENTO SEGURÓ SE VERÁ FAVORECIDO

Las compras impulsivas te pueden beneficiar

✚ Coloca productos de bajo costo y con descuentos al lado de los de alta demanda.

Zoraida Peña H.

Hay muchas personas que hacen compras por impulso, más que por necesidad. Esto tiene sus pros y contras, dependiendo del cristal con que se mire. Para el comprador impulsivo podría ir en contra de su bolsillo, para el negocio será una gran ventaja para crecer y ganar. Aquí te damos unos tips para aprovechar las compras compulsivas.

- Diseña un recorrido que tus clientes puedan seguir, así puedes predecir mejor dónde necesitarán un descanso visual y colocar los productos precisos.

- Coloca compras impulsivas de bajo costo cerca de la caja. El precio es uno de los factores más importantes al elegir los productos adecuados para las exhibiciones por impulso.

- Otro lugar de alto impacto para mostrar productos por impulso es, junto a tus artículos de alta demanda, una exhibición separada para dar a los compradores un descanso visual, o algo incluido en la pared de impacto de tu tienda.

- Usa el lenguaje adecuado para transmitir urgencia. Incluye frases como: "Compra ahora" y "Consíguelo antes de que se agote".


SIEMPRE INFÓRMATE Y APRENDE LAS MEJORES ESTRATEGIAS PARA CRECER.





Educación financiera

José Callegari (*)

IDENTIFICA OPORTUNIDADES DE NEGOCIO

Conoce 4 consejos para identificar una oportunidad de negocio rentable y sostenible:

1. Observa a tu alrededor y detecta problemas o necesidades no satisfechas, puedes preguntarte: ¿qué necesidades no están siendo cubiertas por los productos o servicios actuales?

2. Una revisión de los negocios ya existentes te puede dar una perspectiva sobre lo que ya existe en el mercado y lo que aún falta.

3. Valida tu idea con tu público objetivo. Puedes hacerlo mediante encuestas y/o entrevistas para obtener retroalimentación directa.

4. Analiza si la solución que ofreces puede generar ingresos suficientes para cubrir los costos y dejar un margen de ganancia.

* Especialista en emprendimientos

Cuida tu bolsillo
Antes de ingresar tus datos personales o bancarios, asegúrate de que el sitio web tenga protocolo de seguridad (https y el ícono de candado en la barra del navegador).



Guiso de riñón

INGREDIENTES

- 400 gr de riñón de res.
- 1/2 kg de papa de su preferencia.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 1/2 cdta. de ají colorado.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- 3 cdas. de vinagre.
- Sal, comino y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Lavar y filetear el riñón, poner en un tazón con 1 cucharada de vinagre y sal, dejar reposar y luego lavar. Luego condimentar el riñón con sal, pimienta, comino ajo molido y las 2 cucharadas restantes de vinagre. Dejar reposar por dos horas. Luego para el aderezo freír la cebolla y el tomate en cuadritos con ajo, ají colorado, sal, pimienta y comino, después agregar el riñón con el jugo del marinado, sofreír y echar la znahoria en cuadritos, cubrir con agua y cocinar a fuego medio. Una vez listo el guiso, servir con papas sancochadas y arroz.

Secreto del Chef
Puedes acompañar este platillo con una ensalada de brócoli cocido.

TIPS

1 ¿UTILIZAR DOS BANCOS?

"Una estrategia efectiva es contar con una cuenta de ahorros en una entidad diferente a la que se usa para pagos y consumos. Al separar el dinero en una cuenta exclusiva para el ahorro, se obtiene mayor claridad sobre cuánto se destina a este objetivo", indicó Johanna Gutiérrez del Banco Pichincha.



2 MARKETING EN REDES SOCIALES

Las plataformas de redes sociales cambian sus algoritmos de vez en cuando, pero la regla de publicar con frecuencia siempre funciona: esta práctica contribuye a que tu contenido aparezca en los feeds de noticias. Si te centras en publicar contenido relevante y coherente, los algoritmos jugarán a tu favor.



3 MUESTRAS Y DEMOSTRACIONES

Entregar muestras o hacer demostraciones de productos puede ser un método muy efectivo para convencer a los compradores de adquirir algo que no planeaban. Al ofrecer a los compradores un pequeño vistazo (real o metafórico) de los productos, puedes aumentar las compras impulsivas.



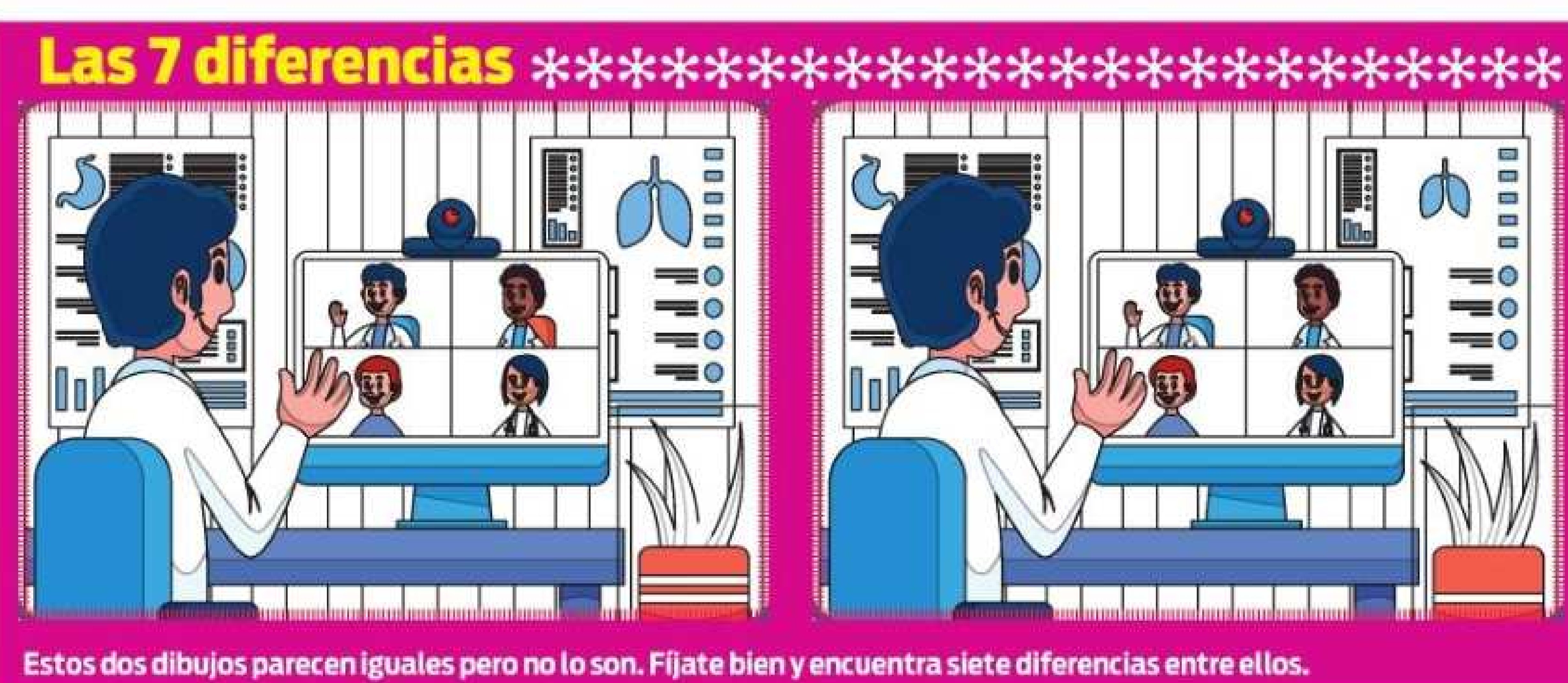
Gaturro



Sudoku

3		7	2				8	6
		9			7		3	5
		1	6		4			
6	1							4
	8	5	9	7	1			2
					6	8		1
			5					
9	2	4			8	5		3
	3		4		9	2	7	

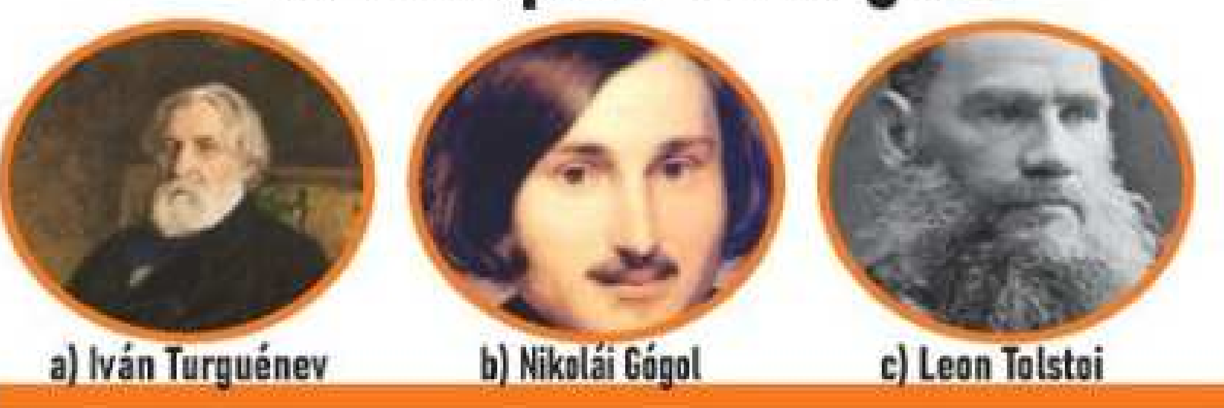
Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

“Hay quien cruza el bosque y sólo ve leña para el fuego.”



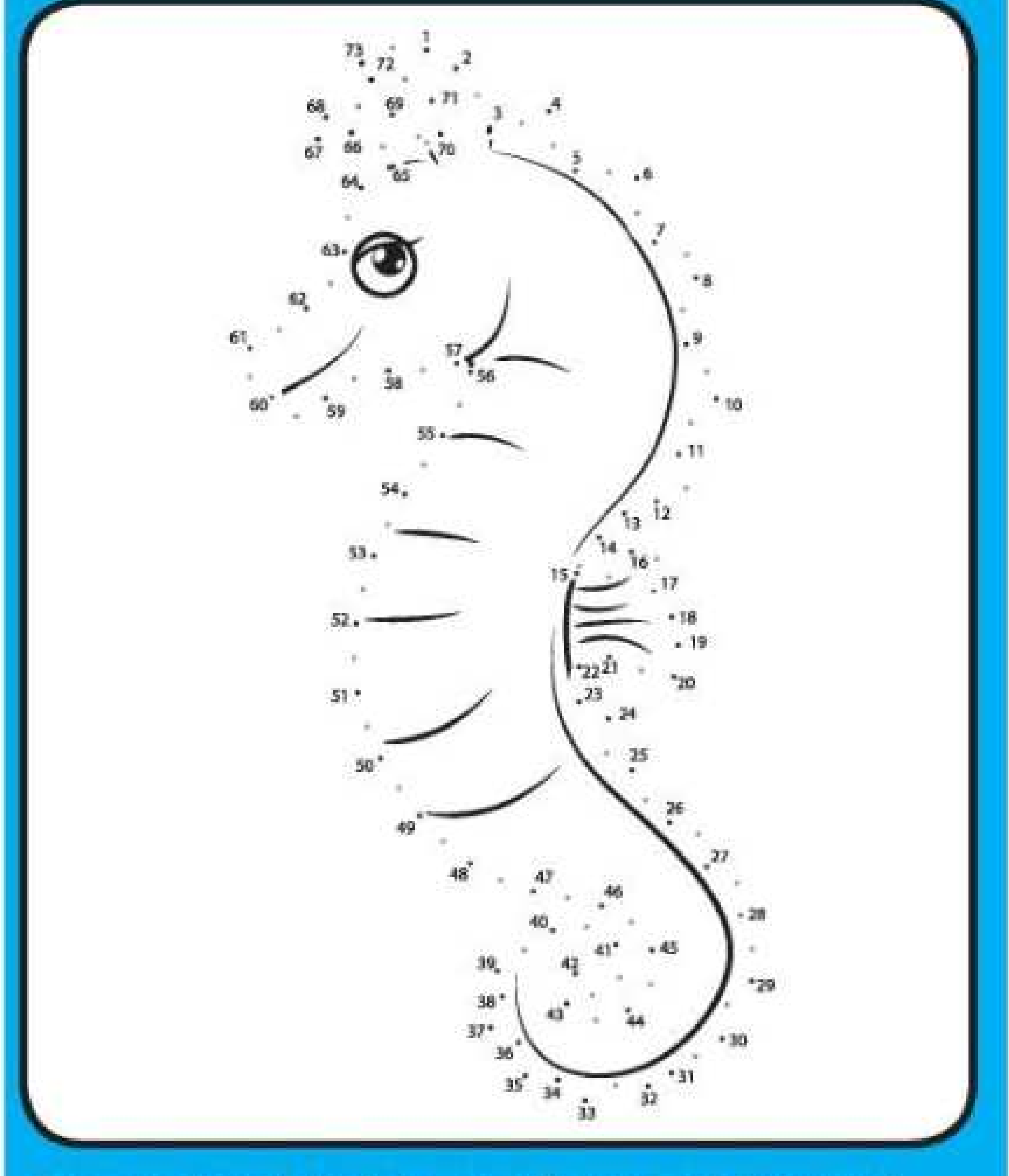
chiste

El mejor chef
No es por dármela de chef, pero preparo unos vasos de agua, que la gente siempre me pide más.

acertijo

Energía cinética
Ejercicio: Un coche de 1000 kg se mueve a 20 m/s. ¿Cuál es su energía cinética?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

TODOS
AED YATL
IPON RIA
MATARTEZ
AR DIGNO
RA LEO OFELIA
DURO D NA RO
NOELOE UNA
ABYEMS DU M
SUELO A BOA
SS CONTRASTERD
H ANUGNIN ER
ENSIC AR
LOI OTRA
ETSE ARM
NA ROJO

P B A X S I A N Q Z H W E A T T A L L A D A S F
O G I T V O N S X L H Y I M J E A Q M F P U B Z
S D G K L D N T V U G Y X P K E A A R D E I P W
T I N C S M V N Q U D X O L E M T K P Z B H C A
E G E I E S R J Q V P D L I C H A M O R R O S Z
R W S B M S I O U S N A I A H D C G C K A Z E O
I X E J M B T P Y D A D E I C O S L U G P B S M
O X R N Z K H A F D W J R P N C H K Y F A S A X
R W P E D Q B U D R O A O S O V W X M O R L F Y
J A O K E R C F S O N D T P D R Q B A L I C I B
P V T O E J F L Q O U R M G D C U Z S L C A Y Q
K P E R I O D O S Z U N I I A F I E R O I B R L
D S J I S E B P C C O W I D N L Q X E R O E M I
Q A C G L G D E C A Y Z P D A I J S C R N Z V H
K L T E X U G I P R M H K C E D O H I A W A Y Z
E S L N A B O N P L Q R I H Y N T X E S S V D E
Z I U E M N I C G U A M O S H S S W N E P Y U X
A V T S E G F J M K A F C H T L S E T D I C R T
Q V U S W E O E T T A L I Y D O H T E N G W N J
Z F M K X O S S C I R U F C W N R A B K R L A Y
D X V Q G S Z A F H M J I I F C B I W P Z L J S
O D E Q G H A R B V U J C T I M O N A Q I H A V
B R S G W E Y C N O I C A Z I N O L O C J M U Q
G X S O H K A T Z C B D P L A I V E R P K F G L



3	5	8	1	4	9	2	6	7
7	2	4	6	3	5	8	9	1
9	1	6	8	2	7	4	5	3
8	4	5	9	7	6	3	1	2
2	7	9	3	1	8	6	4	5
6	3	1	4	5	2	9	7	8
5	9	2	7	6	3	1	8	4
4	6	3	5	8	1	7	2	9
1	8	7	2	9	4	5	3	6

El acertijo: 350 kg·m/s
Explicación: p = m·v = 70 × 5 = 350

¿Quién lo dijo?:
Antonio Gala

Sopa de letras

R	B	O	O	N	E	C	O	S	T	A	Q	J	I	M	Z	T	S	W	K	N	C	O	D
U	G	Z	S	I	X	N	R	V	P	W	E	O	B	J	F	A	A	T	L	K	U	Y	G
H	C	M	D	G	U	O	C	Z	V	I	F	D	Q	K	Y	E	N	H	W	S	A	P	N
E	B	M	L	T	U	N	I	D	O	S	V	G	N	R	W	S	E	T	K	E	M	I	H
M	B	C	X	C	A	Q	U	Z	E	L	S	P	T	G	C	E	G	B	A	D	V	W	N
I	X	F	L	A	C	I	R	E	M	A	E	T	R	O	N	T	I	T	S	E	B	G	O
G	I	Y	V	A	C	W	X	O	S	A	N	A	K	Y	T	N	D	S	O	W	X	G	I
R	D	O	F	B	V	R	A	U	L	I	J	I	M	T	S	E	N	C	L	Y	O	I	C
A	H	S	G	K	C	E	Q	Z	D	F	N	R	P	A	V	I	I	D	B	A	Z	R	A
R	I	A	X	U	O	L	F	C	J	M	F	O	O	E	P	D	W	S	E	T	U	E	L
O	A	E	Q	D	L	S	I	V	B	C	W	T	Z	O	R	N	P	O	U	S	K	X	S
N	F	R	O	L	O	R	L	N	T	W	I	S	M	A	Y	E	V	D	P	H	B	H	I
V	S	A	L	O	N	S	O	R	E	N	O	I	P	G	E	C	A	A	N	U	Q	K	G
U	Y	P	N	Q	I	K	S	P	G	J	B	H	O	E	L	S	C	T	X	H	A	I	E
R	L	O	Q	S	Z	J	O	T	D	V	M	O	E	N	G	E	B	S	F	C	L	X	L
K	E	B	A	U	A	T	F	L	C	U	L	T	I	V	A	D	O	E	N	C	K	J	S
A	I	L	E	G	R	P	I	X	F	W	Q	J	V	L	O	A	Y	C	T	N	I	D	G
Z	N	A	R	B	O	S	A	C	K	L	A	M	R	O	F	M	Z	R	U	B	O	H	V
L	A	R	P	Y	N	U	Q	N	A	I	N	W	C	P	T	H	B	E	U	L	J	R	M
K	D	A	Y	S	D	A	D	E	I	C	O	S	D	S	N	O	V	P	R	W	M	Z	A
I	Q	L	B	S	O	T	N	E	I	M	A	T	N	E	S	A	F	B	E	Y	O	H	I
U	S	A	N	O	S	R	E	P	J	R	T	M	A	V	S	T	L	R	C	B	O	Q	A
E	U	G	I	Z	S	E	U	R	O	P	E	A	Y	N	M	K	H	C	M	Y	E	T	O
G	O	E	S	T	E	L	F	I	G	U	R	A	F	T	E	R	R	I	T	O	R	I	O

PIONERO DE NORTEAMÉRICA

- ÁREAS
- ASENTAMIENTOS
- BOONE
- CLAVE
- COLONIZARON
- COSTA
- CULTIVADO
- DANIEL
- DESCENDIENTES
- EMIGRARON
- ESTADOS
- EUROPEA
- FIGURA
- FILOSOFÍA
- FORMAL
- HISTORIA
- INDÍGENAS
- LEGISLACIÓN
- NORTEAMÉRICA
- NUEVAS
- OESTE
- PERSONAS
- PIONEROS
- POBLAR
- PUEBLOS
- SOCIEDAD
- TERRITORIO
- UNIDOS

Consultorio sentimental

Me enamoré de la hermana de mi novia

ESTEFANO (28). Doctora Cora, no sé cómo llegué a este punto, pero me enamoré de la hermana de mi novia. Todo comenzó como una amistad inocente: compartíamos charlas, bromas y teníamos buena química. Pero con el tiempo empecé a sentir algo más fuerte, algo que no pude evitar. Me siento como el peor hombre del mundo, porque mi novia no merece esto. Ella me quiere, y nunca me ha fallado. Pero ya no puedo fingir que no siento nada por su hermana. Lo peor es que ella también parece sentir lo mismo, aunque ninguno de los dos lo ha dicho claramente. Me estoy rompiendo por dentro, atrapado entre lo correcto y lo que realmente deseo.



RESPUESTA

Querido Estefano, lo primero que necesitas es claridad. El sentir algo por otra persona no te hace malo, pero sí es importante actuar con honestidad. No puedes seguir en una relación donde tu corazón está en otro lado. Habla con sinceridad, sin hacer daño innecesario, pero siendo firme. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Una persona de buenas intenciones te convocará para que participes de una sociedad que conviene aceptar. En el amor, no es el momento de expresar todos tus sentimientos, debes esperar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Has experimentado cambios difíciles, pero hoy llegan buenas noticias respecto a esa posibilidad laboral. En lo personal, estás evitando dialogar cuando esa persona necesita de aclaraciones.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No te has sentido cómodo con la actitud de un compañero, intenta dialogar y todo se aclarará. En el amor, sientes que algo se ha estado apagando y es el momento de encontrar las razones.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Algunos imprevistos podrían sacarte de tu agenda. No te descuides, hoy manejarás muchos temas importantes. Surge un reencuentro muy apasionado, intenta mantener el equilibrio.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Hoy recibirás una buena noticia, podrás sacar de tu mente pensamientos negativos y recuperar concentración. Es necesaria la distancia que ha tomado tu pareja, luego podrán dialogar.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Cambian las circunstancias a tu favor, podrás cerrar ese acuerdo que beneficiará tus finanzas. Recibirás mensajes o comunicaciones de alguien que espera volver a verte, no serás indiferente.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Podrías desconfiar de la gestión de un compañero, hoy supervisarás al detalle todo lo vinculado a tu labor. El entorno familiar te ayudará a recuperar la tranquilidad que habías perdido.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Habrá mucha presión, pero también exigencia de tu parte, lo que te permitirá tener grandes resultados. Hay alguien que intenta llegar a ti, pero no te brinda confianza y decidirás alejarte.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No seas pesimista y tomate el tiempo necesario para evaluar esa situación, hallarás soluciones. En lo afectivo, cortas con una situación limitante y te acercas más a tus seres queridos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Terminas una etapa de pérdidas, comienzas otra donde tendrás seguridad y estabilidad financiera. Conversar con alguien que te ayudará a mejorar tus ánimos, te sentirás mejor.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
La falta de seguridad te hace buscar nuevas alternativas laborales, hoy empezarás a ver opciones. En el amor, las constantes diferencias no te conducen a nada, es el momento de conciliar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Desearás liberarte de responsabilidades que necesitas culminar, no te distraigas y sé constante. Ahora que todo se ha calmado, podrás entender a esa persona y así ambos se disculparán.



550 (ROM.)
TERMINAC. DIMINUTIVA
CARLOS ... "EL APACHE"
20 Y 25 DEL ABECE
NAVE
REPETIDA
ALFA, OMEGA
NOMBRE ALEMAN DEL DANUBIO
PUERTO PERUANO
TITANIO
ABUELA DE JESUS
ENROQUE
PLURAL (ABREV.)
PARTE DE LA MANO
COMBATE
VASIJA REDONDA
COBALTO
RAIZ DE LA OCA DEL PERU
HIJO DEL HIJO
INTERJECC. TELEFONICA
ARGON
MUJER QUE NIEGA A DIOS
HERMANO DE MOISES
ARMADA PERUANA
DISTRTO LIMEÑO
ROENTGEN
GERMAN LEGUIA
VITOR DEPORTIVO
A, ... O, U
TRAJE DE MUJER HINDU
CLAN, TRIBU
PARECIDO
LA GRIEGA
DOS MAS UNO
550 (ROM.)
D
PUNTO CARDINAL
SI (RUSO)
ANTIGUA NOTA DO
NEWTON, TESLA
INDICA EL LUGAR
ARROYO
MODELO PERFECTO
JOULE
PARTE DE LA QUILLA
PERDIDO (INGL.)
COLINA DE JERUSALEM
CAMPEON
ESTRONCIO
SIGLA COMERCIAL
CORTO DE VISTA
VITOR DEPORTIVO
DIVISIBLE POR DOS
QUE NO TIENE COMPAÑIA (PL.)
YODO
ULTIMO REY DE LIDIA
ESPIRITU

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Lactancia materna o culaquier cosa... Siempre lactancia materna

Cuando se trata de alimentar a un bebé, la mejor opción es clara: la leche materna supera a todas las demás. Es un alimento vivo, completo y natural que se ajusta a cada etapa del crecimiento del recién nacido. Ninguna fórmula, leche vegetal o animal logra igualar su riqueza nutricional y protectora.

Amamantar va más allá de nutrir: fortalece el sistema inmune, apoya el desarrollo cerebral y brinda protección frente a múltiples enfermedades. Los bebés alimentados con leche materna presentan menos episodios de infecciones respiratorias, diarreas, alergias y enfermedades crónicas como la obesidad o la diabetes. Además, la lactancia reduce el riesgo de muerte súbita del lactante y promueve un mejor desarrollo del sistema digestivo.

Este acto también fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo, generando bienestar, seguridad y amor desde los primeros días de vida. El contacto piel con piel durante la lactancia favorece la producción de oxitocina, una hormona que refuerza el apego emocional.

Para la madre, los beneficios también son notables: ayuda a recuperar el peso después del parto, reduce el riesgo de depresión posparto y favorece la salud hormonal. Además, disminuye la probabilidad de padecer cáncer de mama y de ovario, hipertensión y osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

Otro aspecto fundamental es su impacto positivo en el medio ambiente y la economía. La leche materna es gratuita, ecológica y siempre está disponible con la temperatura perfecta. En tiempos donde se valora lo natural, saludable y sostenible, la lactancia materna representa el mejor comienzo para una vida sana. Puedes tener más información al respecto en el libro "Dar de Mamar es Amar" Encuéntralo gratis en www.perezalbela.pe

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8 :30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

DE PANNE. En una localidad de Bélgica participantes de 14 países compitieron imitando el sonido de las gaviotas durante el quinto campeonato europeo de chillido de esta especie.



Árbol produce 40 frutos diferentes

FILADELFIA. El "Tree of 40 Fruit" es un proyecto que mezcla arte, ciencia y agricultura. El artista contemporáneo Sam Van Aken lleva algunos años liderando este proyecto y ahora trae este Árbol de 40 Frutas a la Universidad de Temple en Filadelfia.

El injerto consiste en unir una rama de un árbol con las raíces de otro. Así, este árbol no solo crece fuerte, sino que produce una gran variedad de frutas.

Van Aken explicó que esta técnica se practica desde hace miles de años. Aunque no es nada fácil, ya que requiere bastante práctica.